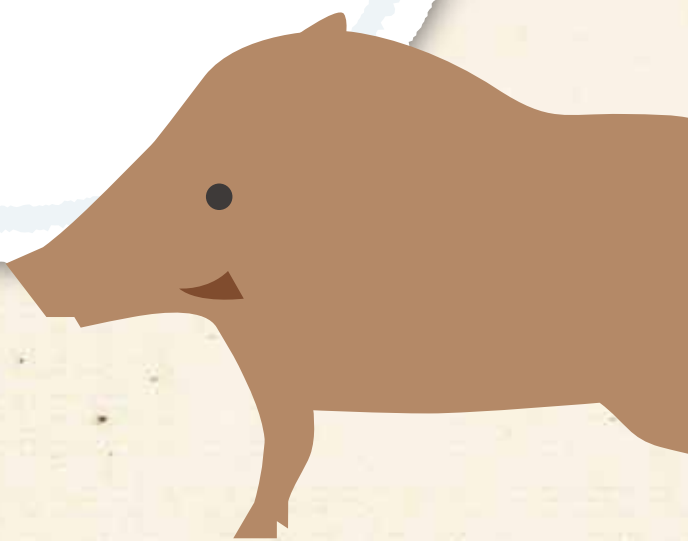




いしかわ

ジビエ料理 レシピ集

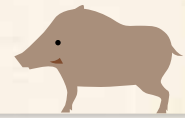
いしかわジビエ利用促進研究会





いしかわ

ジビエ料理レシピ集 目次



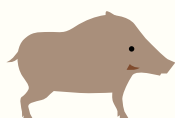
イノシシ肉

のどてまりとシシ肉の丸ごとフライおろしポン酢	1
イノシシ肉の蕪寿し	2
イノシシ肉のつみれ鍋 酒粕仕立て	3
イノシシとすだれ麩の時雨煮茶漬け	4
イノシシ肉の沢煮椀	5
イノシシの押寿し	6
イノシシスネ肉のコロッケ	7
イノシシスネ肉の赤ワイン煮	8
いのししチュー	9
イノシシとクロワッサンのシチューグラタン	10
イノシシのコンフィ入りオニオングラタンスープ	11
イノシシハムのムース、カルヴァドス風味	13
仔イノシシの肉味噌 剣崎ナンバ風味 白山堅豆腐のカナッペ	15
イノシシソーセージのチリコンカン	16
イノシシのつみれ鍋	17
イノシシの煮込み	18
イノシシラグーのペンネグラタン	19
イノシシの回鍋肉	20
小松東山地区で捕獲された仔イノシシの塩麴と地酒粕のマリネ、 米糠とワラの能登塩包み蒸し焼き、加賀丸芋のガレット、トリフ風味と共に	21
イノシシのコンフィとジャガイモのブリック包み揚げ ポーチドエッグ添え	23
いしかわジビエのポテ 緑のチーズ焼き	25
イノシシ肩ロース肉のロースト 石川産季節野菜のサラダとともに	26

イノシシ肩ロースの炭火焼きとトゥルト 金沢大野のコンディマン	27
鳥越産そば粉のガレットでロールしたイノシシのリエット	29
イノシシ肉のロースト、アピシウス風フォアグラと加賀蓮根のアンサンブル	31
イノシシ丼	32
イノシシ肉焼売	33
加賀蓮根餅（加賀蓮根とイノシシの挽き肉の和え天麩羅）	34
糖醋イノシシ捲（イノシシ肉の野菜巻き 能登いちじく入り甘酢ソース）	35
うりぼうのハム 酒粕風味	36
イノシシ肉の白ハム / イノシシの冷製アイスバイン風	37
イノシシの田舎味噌煮込み	38
イノシシの醸し漬け	39
イノシシの糠・酒粕漬け	40
イノシシと堅豆腐の肉味噌	41
イノシシ肉のスモークハム	42
イノシシ肉のソーセージ	43

シカ肉

シカ肉のハンバーグ トマト&チーズ	44
シカ・フォアグラ・能登牡蠣のラグー パイ包み	45
シカ肉のカスレ	47
シカ肉のロースト、ポワブラードソース古代米のリゾットを添えて	49
石川県産シカの薫焼き 野芹と煎り米ソース	50
小松東山地区で捕獲されたシカ背肉のソテー赤ワイン風味のジビエソース 無花果入りポテトのピューレ添え	51



のとてまりとシシ肉の 丸ごとフライおろしポン酢



いしかわジビエコンセプト

シシ肉の未利用部位のミンチと加賀丸芋をたっぷり使い、たねを作り、のとてまりの内側に塗りフライにしました。

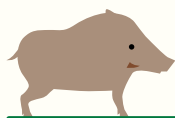
おろしポン酢が非常に良く合います。

材料(4人前)

イノシシ肉 ミンチ	250g	片栗粉	少々
加賀丸芋	100g	小麦粉	少々
玉ねぎ	120g	卵白	1ヶ分
卵	1ヶ		
濃口醤油	30cc		
のとてまり	4ヶ		
大根	100g		
浅月	1/2束		
ポン酢	200cc		
揚油	適量		

手順

- ① 玉ねぎはみじん切りし炒める。丸芋と生姜はすりおろしておく。
- ② ミンチ肉に1と卵、醤油を合わせ、たねを作る。
- ③ のとてまりの内側に片栗粉をまぶし2を塗る。15分蒸す。
- ④ 少しさましてから小麦粉、パン粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤ おろしポン酢でいただく。→ 出来上がり



イノシシ肉の蕪寿し



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉をもっと身近に!

- ・家庭用レシピとして活用
- ・ウリ坊の活用

蕪の美味しい冬の料理。

糀の発酵でイノシシ肉が味・肉質がまるやかに成ります。

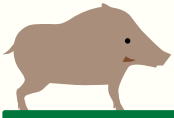
炙っても美味しいです。

材料(20人前)

イノシシ肉	600g	たかの爪	1~2本
かぶら(中)	2kg~3kg	実山椒	少々
糀	1/2枚	お湯	300cc
ご飯	300g	塩(生肉蕪にふり塩多い目の塩)	
人参	100g	蕪2Kに70g位の塩	

手順

- ① イノシシ肉を4cm角の棒状に切り強めの塩をする。
- ② かぶらを強めの塩漬にする。1も同様に3、4日漬ける。
- ③ 1の肉を80℃のお湯で塩ポイルしておく。
- ④ 糀はほぐしてポリバケツに入れ炊き立てご飯とお湯を混ぜ、さめない様に8時間位保温する。
- ⑤ 2のかぶら(水分は拭く)3のイノシシ肉4の糀交互にならべて漬込む。人参(塩した物)、たかの爪、実山椒も入れて重石をする。3日に1回程度上、下入れ変えながら2週位置く。
- ⑥ イノシシ肉は食べやすい大きさに切り、蕪とかさねて器に盛り付ける。(肉だけ炙っても美味しい)
→ 出来上がり



イノシシ肉のつみれ鍋 酒粕仕立て



いしかわジビエコンセプト

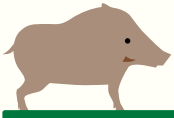
イノシシ肉の未利用部位のミンチと加賀丸芋をたっぷり使い、やわらかいつみれを石川大吟醸の酒粕であわせ家庭で手軽にできる鍋にしました。

材料(4人前)

イノシシ肉 ミンチ	250g	諸江芹	1束
加賀丸芋	100g	酒粕	35g
玉ネギ	120g	白味噌	35g
卵	1ヶ	出汁	400cc
生姜	20g	一味	少々
濃口醤油	30cc	昆布	10g

手順

- ① 玉ネギはみじん切りにし、炒める。丸芋と生姜はすりおろしておく。
- ② ミンチ肉に1と卵・醤油を合わせたねをつくる。
- ③ 鍋に水、昆布を入れて沸かし2を団子にして入れる。
- ④ 別の鍋に出汁、酒粕、白味噌をとかし入れる。
- ⑤ 4の鍋に3を入れ、諸江芹をそえる。お好みで一味をふる。→ 出来上がり



イノシシとすだれ麩の時雨煮茶漬け



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉とすだれ麩を時雨煮(針生姜と一緒に炊く)にし加賀棒茶でお茶漬けにする。

特産のすだれ麩や加賀棒茶を使用している事と時雨煮に煮絡めるので部位はローストとは限らなくても良い。

また、イノシシ料理をメインとして出しにくいお店でも提供しやすい。

材料(5人前)

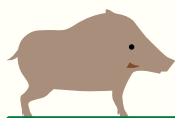
イノシシロース肉 150g
 すだれ麩 1枚
 ゴボウ 30g
 生姜 15g

④ { 水 200cc
 酒 200cc
 みりん 50cc
 濃口醤油 50cc
 砂糖 15g

御飯
 加賀棒茶

手順

- ① イノシシ肉はスライスして一口大に切る。
- ② すだれ麩は一度湯がいてから細く切る。
- ③ ゴボウはさががけにし水に放しあくを取る。
- ④ 生姜針に打つ。
- ⑤ ④を鍋に沸かし1~4を入れ煮詰めていく。
- ⑥ 御飯に時雨煮を乗せ、加賀棒茶を注ぐ。 → 出来上がり



イノシシ肉の沢煮椀



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉をもっと身近に

- ・家庭用レシピとして活用
- ・ウリ坊の活用
- ・通年の利用が可能

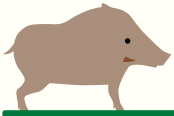
四季折々の里山をイメージして調理します。

材料(10人前)

イノシシロース肉	200g	塩(イノシシ肉に強い目の塩)
ゴボウ	80g	出汁昆布 1枚
長葱(白いところ)	25cm位	料理酒
みょうが	3ヶ	水
人参	20g	出汁(かつをと昆布の出汁)
せり	½束	塩
椎茸	50g	みりん
木のメなどの季節の野菜	10枚	淡口醤油

手順

- ① イノシシ肉に強めの塩をして一晩おく。
- ② 1の肉を細目の棒状に切り多めの水に昆布、料理酒を入れ加熱する。
- ③ 2の肉に塩味が少し残る様にしザルに上げておく。スープはキッチンペーパーでこしておく。
- ④ ゴボウは笹がき・長ねぎ・みょうが・人参・椎茸はせん切り、せりは寸切り水でさらし後水を切っておく。
- ⑤ 3のスープと出汁を同量位いっしょにして加熱する。みりん、淡口醤油、塩で味をととのえる。
- ⑥ 3の肉と4の野菜を温め椀盛する。(野菜は火を入れすぎない様)
- ⑦ 木のメを天盛りする。(粉山椒、コシヨウなどでも良い) → 出来上がり



イノシシの押寿し



いしかわジビエコンセプト

伝統行事の一つ、春秋のお祭り。
 そのお祭り料理の一つ押し寿しの
 ネタにイノシシの時雨煮を使いま
 した。
 子供たちにも食べ応えがあるよう
 に思います。

材料(5人前)

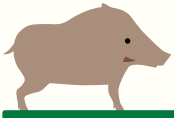
イノシシロース肉 150g
 すだれ麩 1枚
 ゴボウ 30g
 生姜 15g

 白御飯 3合
 市販すし酢 80cc

④ { 水 200cc
 酒 200cc
 みりん 50cc
 濃口醤油 50cc
 砂糖 15g

手順

- ① イノシシ肉はスライスして一口大に切る。
- ② すだれ麩は一度湯がいてから細く切る。
- ③ ゴボウはさがけにし水に放しあくを取る。
- ④ 生姜針に打つ。
- ⑤ ④を鍋に沸かし1~4を入れ煮詰めていく。
- ⑥ 水加減控えめにご飯を炊き、すし酢をませる。
- ⑦ 押し器にシャリを半分ひき5を並べ、またシャリをひき、押しをかける。
- ⑧ 一口大に切りささで包む。 → 出来上がり



イノシシスネ肉のコロッケ



いしかわジビエコンセプト

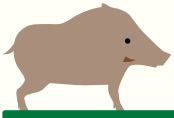
- 家庭用レシピ
- ウリ坊の活用
- 学校給食向け開発商品
- PA、道の駅の特産品
- 物産展向き商材
- 大量生産に向きローコスト

材料(10人前)

スネ肉 挽き肉	500g	パン粉	衣分
ジャガイモ	1kg	小麦粉	衣分
干し椎茸	50g	卵	衣分
ゴボウ	100g	揚げ油	
玉葱	100g		
塩	0.8%		
胡椒	0.03%		
ナツメグ	0.01%		
サラダ油	大匙4杯		

手順

- ① ジャガイモは皮を剥き8割にし、塩水で茹で潰しておく。
- ② 1ℓの水で干し椎茸を戻し微塵切りにする。
- ③ ゴボウ、玉ねぎも微塵切りする。
- ④ 鍋にサラダ油を馴染ませ挽き肉、椎茸、ゴボウ、玉ねぎを炒め合わせ椎茸の戻し汁で煮込む。
- ⑤ 1と4を混ぜ合わせ塩、胡椒、ナツメグで味を整え60gに分割、成型し小麦粉、卵、パン粉を二度付する。
- ⑥ 160℃の油で揚げる。
- ⑦ 好みでソースを添える。 → 出来上がり



イノシシスネ肉の赤ワイン煮



いしかわジビエコンセプト

- ・石川県産農産物とマリアージュ
- ・未利用部位の活用

材料(4人前)

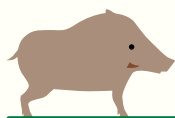
スネ肉	800g	
①	にんにく	1かけ
	玉ねぎ	大1個
	人参	大1本
	セロリ	1本
小麦粉	適量	

季節野菜	
ブロッコリー	1株
人参	1本

赤ワイン	750ml
コンソメ(ブイヨン)	1000ml
フォンドヴォー	500ml

手順

- ① スネ肉は大きめのブロックに切り、塩、コショウしておく。
- ② 小麦粉をはたき、サラダオイルして、全面に焼き色をつけていく。
- ③ ①の野菜を鍋で色付けしていく。
- ④ 肉を加え、赤ワインを入れ、フランベする。
- ⑤ コンソメを加え、あくを取りながら煮詰める。
- ⑥ フォンドヴォーも加え、あくを取りながら煮詰める。
- ⑦ 2時間ほど煮込んだら、1晩おく。
- ⑧ 翌日、肉をとりだし、ソースをこし煮詰め、肉を戻し、味を調える。
- ⑨ ブロッコリーを房にわり、ボイルしたあと、バターで軽くソテーし、塩コショウする。
- ⑩ 人参は一口大の乱切りにし、オープンで火を通し、塩、コショウして添える。 → 出来上がり



いのししチュー



いしかわジビエコンセプト

比較的食しやすい未利用部位のスネ肉を使って家庭で作れそうなジビエ料理を!!

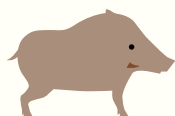
※同じような手順でカレーやシチューにも変えられます!!

材料(4人前)

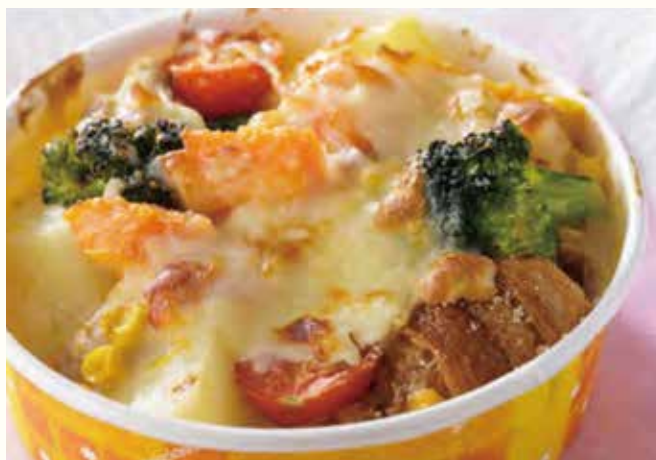
イノシシ スネ肉	1kg	トマトペースト	100g
香味野菜(下処理用)	適宜	山椒パウダー	少々
コンソメキューブ	2ヶ	飾り用 人参 芽キャベツ	適宜
デミグラス缶(720g)	1缶	バターライス	適宜

手順

- ① スネ肉はブロックごとにわけ、水から火にかける。
- ② ふきこぼしたら、アクを洗い流す。
- ③ ひたひたより少し多めの水にコンソメを加え煮る。
- ④ 香味野菜を加え、竹串がすーっと通るまで煮る。(約3~4時間)
- ⑤ 冷ます。(一晚)
- ⑥ 2cmほどの厚さに切り、その煮汁をひたひたに入れる。
- ⑦ デミグラス缶、トマトペーストを加える、山椒をふる。
- ⑧ バターライスを炊き、つけ合わせ野菜を添える。 → 出来上がり



イノシシとクロワッサンのシチューグラタン



いしかわジビエコンセプト

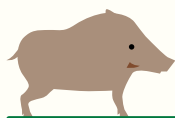
イノシシの挽肉を使い、ご家庭にある野菜とクロワッサン(食パンなど)を使い市販のシチュールウで作りました。カラフルな野菜と誰もが好きなパンを使っただけの子供から大人まで楽しめる料理です。おやつでもOK、おしゃれにファミリーパーティーの1品としてもお使いください。

材料(4人前)

イノシシ挽肉	140g	ミニトマト	4個
ねぎ(みじん切り)	1/4	パプリカ 赤(ひと口大)	40g
生姜汁	少々	パプリカ 黄(ひと口大)	40g
卵	1/2個	シチュールウ(市販品)	40g
クロワッサン	2個	牛乳	30ml
じゃがいも(ひと口大)	140g	水	400ml
かぼちゃ(ひと口大)	100g	バター	20g
人参(ひと口大)	80g	小麦粉	8g
ブロッコリー(ひと口大)	60g	パルメザンチーズ	15g
粒コーン	10g	ピザチーズ	60g
玉ねぎ(薄くスライス)	40g	パセリ(みじん切り)	少々

手順

- ① 〈挽肉団子を作る〉ボウルにイノシシ挽肉・ねぎ・生姜汁・卵を加え粘りがでるまで、良くかき混ぜ8個に分けて丸める。次に沸騰したお湯に入れて軽く塩茹でする。
- ② 〈野菜の下処理〉それぞれの野菜をカットする。ブロッコリーとパプリカ2種は、塩茹でし冷水につける。
- ③ 〈ソースを作る〉加熱した鍋に、バターを入れ玉ねぎを炒める。次にじゃがいも・人参を炒め時間差でかぼちゃを入れる。全体にバターが回ったら、小麦粉を入れ軽く炒め、水を加えひと煮立ちさせ、1を加え蓋をして約8分ほど煮込む。(アクをすくう)
- ④ いったん火を止めてルウを3に入れる。弱火で牛乳を加え、2と粒コーンを入れ、時々かきまぜながら煮込み、とろみがついたらでき上がりです。(約5分)
- ⑤ クロワッサンを1/4にカットしグラタン皿に入れ、4の具材とソースを流し、1/2にカットしたミニトマトを飾り2種のチーズを振りかけて、180℃のオーブンにて焼く。(約6分)
- ⑥ 仕上げにパセリのみじん切りを飾る。 → 出来上がり



イノシシのコンフィ入りオニオングラタンスープ



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉の未利用部分を使いコンソメを引き、オニオンスープに。そのオニオンスープとイノシシのコンフィで味わいの深いスープに仕上げました。また、材料は年間を通じて手に入りやすいものとしております。

材料(4人前)

〈コンフィ〉

イノシシのモモ肉	600g
塩	12g
黒こしょう	4g
ローリエ	1枚
タイム	1枝
クローブ	5本
サラダ油	

〈イノシシブイヨン〉

イノシシの骨	3kg
イノシシのスジ	1kg
玉ねぎ	3個
人参	1.5本
セロリ	1本
ニンニク	3片
フォン・ド・ヴォライユ	6ℓ
タイム	1枝
ローリエ	2枚
クローブ	5本
水	2ℓ

〈オニオングラタンスープ〉

イノシシのコンフィ	80g
玉ねぎ	2個
バター	30g
イノシシクラリフェ	600cc
バイオレット	10g
バゲット	4枚
グリュイエールチーズ	40g
パセリ	適量

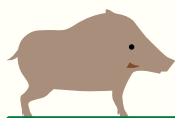
〈イノシシコンソメ〉

イノシシブイヨン	4ℓ
玉ねぎ	1.5個
人参	1本
セロリ	1/2本
卵白	4個分
トマト	1個
エストラゴン酢漬	
ローリエ、Wペッパー	

※コンフィ…肉をその脂肪で煮たもの。保存食。

手順

- ① コンフィを作る。イノシシ肉を200gに切り分け全体に塩をすり込み、香辛料をまぶし、冷蔵庫にて一晩おく。
- ② 肉の表面を水で洗い、水に約1時間さらして、塩抜きする。
(肉の大きさによって、塩の入りかたが異なるので、水にさらす時間も変える。)
- ③ 肉の水気をよくふき取る。サラダ油を鍋に入れて火にかけ、温度を80℃に保ちながら、約3時間煮る。
肉がやわらかくなったら、火からおろし、そのまま冷ます。
- ④ 肉をバットなど保存用の容器に移す。肉を煮た脂の上澄みだけをすくい、ペーパータオルで漉しながら、肉が浸かるまで注ぐ。冷蔵庫で保存する。(最低1日置くと、味がなじんで美味しくなる。)
- ⑤ イノシシの骨とスジの余分な脂を取り除き、適当な大きさに切る。野菜もカットする。
- ⑥ 鍋に、骨とスジと、フォン・ド・ヴォライユと水を注いで、強火にかける。沸騰したら火を弱めて、アクを取り、野菜類と香辛料を入れて、4時間ほど静かに煮出す。
- ⑦ 液体が濁らないように、シノワで少しずつ漉す。急速に冷やす。
- ⑧ 鍋に澄ませる為の材料を入れ、全体がねっとりするまで手で混ぜ合わせる。人肌程度に温めたブイヨンを加える。
- ⑨ 中火にかけ、スパテラで絶えず混ぜながら、卵白に火を通す。卵白が凝固し始めたら、混ぜるのを止める。
- ⑩ 材料が浮き上がってきたら、火を弱め、約30分程煮る。(グラグラ沸騰させると、コンソメが濁る。)
- ⑪ 目の細かいシノワに目が詰まった布を被せ、ミニヨネットを少量入れ、コンソメを静かに注ぎ漉す。
- ⑫ オニオンスープを作る。鍋にバターと玉ねぎを入れ、ごく弱火で茶色くなるまで、絶えずかき混ぜながら炒める。次にバイオレットを加え、滑らかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑬ イノシシのコンソメを12に加え、味を調える。コンフィを5mm角にカットする。
- ⑭ 器に13を入れ、バケットを浮かべ、おろしたグリユイールチーズを散らす。250℃に熱したオーブンで15分間加熱。刻みパセリを飾る。 → 出来上がり



イノシシハムのムース、カルヴァドス風味



いしかわジビエコンセプト

元来ジビエでもイノシシはハムやソーセージはしない。冷めたり日にちが経つとより香りが強くなるので、りんごの酒カルヴァドスに漬け、ペースト状にしてムースにした。優しいりんごのピューレと共に頂く。

材料(30人前)

①	イノシシのハム	500g	りんご	1ヶ
	イノシシのハム(小さなさいのめ)	60g		
	カルヴァドス酒	30cc	ベシヤメルソース	150g
	シナモンパウダー	1g	コンソメ	120cc
	グラニュー糖	20g	ゼラチン	1枚半
			生クリーム	200cc

※ハムは14ページに記載

手順

- ① イノシシのハムは、サイコロ状にカットして1の材料に3時間漬ける。
- ② ①をフードプロセッサーにかけ、裏ごしする。
- ③ コンソメを50℃まで温め、水でふやかしたゼラチンをその中に入れる。
- ④ ベシヤメルソースを鍋に入れ、3のコンソメを入れてよく練って、滑らかなペースト状にする。
- ⑤ 裏ごししたハムのピューレを4のベシヤメルソースの中に入れていく。
- ⑥ 生クリームを6分立てにして5のハムのピューレをボールに取り、4回に分けて生クリームを入れていく。
- ⑦ 最後に6のムースの中にカルヴァドスを10cc程入れて出来上がり。

イノシシのモモのハム

材料

イノシシのモモ 2kg

【ソミュール液】

水 2ℓ

塩 130g

三温糖 100g

クミン 1g

ジェニパーベリー 15粒

にんにく 4g

コリアンダー 30粒

タイム 2g

ローリエ 1枚

セロリシード 1g

セイジ 1g

鷹の爪 1本

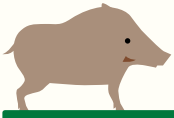
黒コショウ 30粒

白コショウ 30粒

手順

① モモ肉をソミュール液に4日間漬ける。

② 漬かった肉を取り出し軽く水分を取り、密閉袋に入れる。その袋がすっぽり入る鍋を用意する。
袋が完全につかる湯せんを74℃にし、2時間半ゆっくり火を通す。



仔イノシシの肉味噌 剣崎ナンバ風味 白山堅豆腐のカナッペ



いしかわジビエコンセプト

ご家庭で出来るうりぼうの肉味噌です。

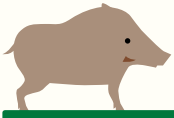
使用頻度の少ないイノシシのスネ肉やくず肉を使って剣崎ナンバをアクセントにした肉味噌に仕立て、白山の堅豆腐にのせカナッペ風にしました。

材料(30人前)

白い葱の部分(みじん切り) ……………	200g	みりん ……………	50g
ニンニク(みじん切り) ……………	20g	三温糖……………	40g
生姜(みじん切り) ……………	20g	味噌 ……………	140g
玉葱(みじん切り) ……………	80g	酒 ……………	大さじ3
仔イノシシミンチ肉 ……………	500g	コニヤック ……………	大さじ1
サラダ油……………	小さじ1	剣崎ナンバ味噌……………	小さじ1
ごま油……………	小さじ1	サラダ油……………	小さじ1
堅豆腐……………	半丁	ラタトゥイユ ……………	100g
		山椒の佃煮……………	少量

手順

- ① サラダ油でニンニク、生姜を弱火で炒め香りを出す。
そこに白ネギ、玉葱を入れさらに炒める。
- ② 別のフライパンにサラダ油少量を入れ、強火でミンチ肉を炒める。
火が入ったら1と合わせてさらに炒める。
- ③ 2にコニヤック、酒、みりんを入れ、アルコール分をとばす。
三温糖、味噌、剣崎ナンバ味噌、ラタトゥイユを入れ、最後にごま油を入れ冷ます。
- ④ 堅豆腐を3cm×4cm厚さ5mmにカットして、肉味噌をのせて、山椒の佃煮を少しのせてカナッペとする。
→ 出来上がり



イノシシソーセージのチリコンカン



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉の未利用部位を活用したミンチで手作りのソーセージを作成し、白いんげん豆とトマトソースでピリ辛の煮込み料理にアレンジしました。

材料(6人前)

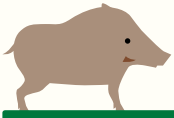
※ソーセージの分量

イノシシ肉ミンチ 肩肉7:バラ肉3 …… 700g
豚ミンチ …… 300g
オールスパイス …… 1g
砂糖 …… 5g
塩 …… 13g
羊腸 …… 適量
氷水 …… 350cc
黒こしょう …… 2g

白いんげん豆 …… 300g
ニンニクみじん切り …… 10g
オリーブオイル(ソテー用) …… 20cc
トマトソース(もしくはホール缶) …… 200g
イノシシソーセージ …… 150g
ローズマリー …… 1本
塩、こしょう、チリパウダー …… 適量
オニオン荒みじん切り …… 0.5個分
白ワイン …… 50cc

手順

- ① イノシシ肉でソーセージを作る。分量のものを氷水を加えながら混ぜ合わせ、羊腸に詰める。
- ② 75度で30分ほど茹で上げ、氷水で冷やし、保存しておく。
- ③ オニオンの荒ミジン切とニンニクのみじん切りをオリーブオイルソテーする。
- ④ 火が通ったら白いんげん豆とソーセージを加えさらに軽く炒める。
- ⑤ 白ワインを加えひと煮立ちさせ、アルコールを飛ばしたらトマトソースとローズマリーを加え煮込んでいく。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調べ、お好みの辛さまでチリパウダーを加えさらに煮込む。 → 出来上がり



イノシシつみれの鍋



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉の未利用部位をつみれにして味噌仕立ての鍋にすることで、ご家庭で作りやすく食べやすい親しみのある味にしました。

材料(4人前)

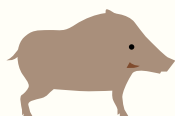
※イノシシつみれの分量

イノシシミンチ	600g
鶏ミンチ	200g
絹ごし豆腐(水をきっておく)	0.5丁
長ネギみじん切り	1本
おろし生姜	10g
片栗粉	15g
塩、こしょう	適量

みそ系の鍋だし	お好みで
イノシシつみれ	400g
白菜	1/4玉
人参	1/2本
白ネギ	1本
しめじ	1pc
大根	1/5本

手順

- ① 絹ごし豆腐の水をきっておく。
- ② つみれの分量を混ぜ合わせ、団子状に丸めておく。
- ③ あとはお好みの野菜を準備して、味噌系のお鍋のだしで煮込み、沸いたらイノシシつみれを入れて蓋をして火が通ったら完成。 → 出来上がり



イノシシの煮込み



いしかわジビエコンセプト

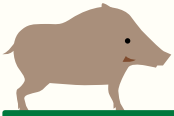
イノシシのバラ肉をデミグラスなどでじっくり煮ることによって上質の脂の旨煮を味わえ、家庭で簡単に作れる煮込み料理にしました。

材料(5人前)

イノシシバラ肉ブロック	500g	塩、こしょう	適量
オニオンくし切り	150g	水	
人参乱切り	100g	ローズマリー	1本
セロリ 1.5cmカット	30g	生クリーム	30cc
赤ワイン	120cc	バター	20g
シャンピニオン 1/2カット	5個分	ニンニク	1かけ
ブロッコリー 1口大	5個	サラダ油	適量
デミグラス	300cc	ホールトマト	200cc

手順

- ① イノシシのバラ肉のブロックを5cm幅にカットして塩、胡椒し表面を油の敷いたフライパンで焼く。
別鍋にサラダ油を入れ弱火でにんにくの香りを出し、人参、セロリ、玉ねぎの順に加えながら炒める。
- ② 野菜から甘味が出てきたら1のイノシシバラ肉と赤ワインをいれてアルコールを飛ばし、水をひたひた程度まで入れて煮こむ。
- ③ ある程度水分が減ってきたら、ホールトマトとデミグラス、ローズマリー、半分にきりソテーしたシャンピニオン・塩・胡椒を加えさらに煮込んでいく。
- ④ イノシシのバラ肉に箸をさし、すっと入ったら煮あがりなのでいったん肉を取り出しておく。
- ⑤ 残ったソースの濃度を調整(濃ければ水で薄め、薄ければさらに煮詰める)する。
- ⑥ 引き上げたバラ肉を1.5cmぐらいの厚さに切りソースにもどし、生クリームとバターを加え、皿に盛る。茹でたブロッコリーなどを飾ればなおよい。→ 出来上がり



イノシシラグーのペンネグラタン



いしかわジビエコンセプト

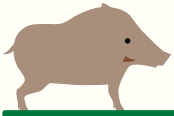
イノシシ肉の未利用部位を活用したミンチでミートソースを作り、ペンネと合わせグラタンにすることでお子様にも喜ばれる家庭向きの味に仕立てました。

材料(4人前)

※イノシシのミートソース		ペンネ	160g
イノシシミンチ	500g	イノシシのミートソース	200g
オニオンみじん切り	250g	ホワイトソース(市販品)	100cc
人参みじん切り	120g	牛乳(ホワイトソースの濃度で調整)	50~100cc
セロリみじん切り	50g	塩、こしょう	適量
ニンニクみじん切り	1かけ	シュレッドチーズ(お好みの量)	60g
トマトソース	200cc	パルメザンチーズ(お好みの量)	20g
デミグラス	300cc		
塩、こしょう	適量		
赤ワイン	120cc		
ローリエ	1枚		

手順

- ① 分量の野菜のみじん切りを炒め、塩・胡椒で下味をしてソテーしたイノシシミンチを加え、赤ワインを入れて煮詰める。
- ② トマトソースとデミグラスソース、ローリエを入れさらに煮詰め、2/3ぐらいまでになったら塩・胡椒で味を調えミートソースとする。
- ③ ペンネをゆで、ミートソースと和え、グラタン皿に敷き詰める。
- ④ ホワイトソース(ベシヤメル)を牛乳でお好みの濃度に伸ばし、塩、胡椒、パルメザンチーズで味を調え、3のグラタン皿にかける。
- ⑤ 4の上にシュレッドチーズをかけてオーブンを180度ぐらいにして焼き上げる。 → 出来上がり



イノシシの回鍋肉



いしかわジビエコンセプト

回鍋肉のお肉を豚からイノシシに置き換え、手早く作れる家庭料理にアレンジしました。

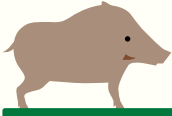
材料(4人前)

イノシシバラ・モモ肉など	200g	※合わせ調味料	
キャベツ 5cm角切り	1/6玉	甜麺醤(テンメンジャン)	200g
オニオンくし切り	1/2個	酒	150cc
パプリカ赤・黄	各1/4	濃口醤油	90cc
ピーマン	1個	豆板醤(辛さはお好みで)	5g
ゴマ油	適量	おろし生姜	5g
合わせ調味料(お好みで調整)	60cc	おろしにんにく	15g
水溶き片栗粉	適量	ゴマ油	10cc
サラダ油	適量		
塩、こしょう	適量		
酒	適量		

手順

- ① 合わせ調味料を全部合わせておく。
- ② イノシシ肉は5mmの1口大にスライスしておく。野菜もそれぞれカットしておく。
- ③ キャベツ以外の野菜を1度熱湯に通す。
- ④ フライパンを加熱して油をひき塩、こしょう酒で下味をしたイノシシ肉を炒める。
- ⑤ 4にキャベツと3の野菜を加えさらに炒め、合わせ調味料を加えひと煮立ちし、水溶き片栗粉を入れ軽くとろみをつけ、ゴマ油を加え完成。→ 出来上がり

小松 東山地区で捕獲された仔イノシシの塩麴と地酒粕のマリネ、米糠とワラの能登塩包み蒸し焼き、加賀丸芋のガレット、トリフ風味と共に



いしかわジビエコンセプト

石川の伝統食文化に発酵食品が数多くある。その発酵技法を取り入れ野生肉の筋肉を柔らかくワラと米糠と能登塩で包み、間接的に火を入れる。イノシシが食していただろう、木の実や芋を付け合せにした。白山から日本海まで石川を召し上がれ。

材料(3人前)

イノシシロース肉	180g
①マリネ	
塩麴	40g
地酒粕	30g
地酒	10cc
②塩釜	
能登塩	30g
米糠	100g
小麦粉	100g
ワラ	60g
卵白	100g
(松の実)	9粒

③丸芋ガレット	
3枚分	
加賀丸芋おろし	75g
卵黄	1ヶ
塩	1g
砂糖	3g
④ソース	
7cm直径	
白だし	5cc
生クリーム	8cc
トリフ 入れなくても良い	10g
地酒	30cc
マディラワイン	40cc
イノシシの出し汁	400cc
バター	8g
大吟醸酒粕	2g

※ガレット→クレープのようなもの。

手順

- ① イノシシのロース肉180gと①のマリネ汁を密封袋に入れて3日間漬込む。

- ② 3日目に1のマリネしているイノシシの密封袋をそのまま70℃の湯の中で水が袋に入らないように10分間静かに肉に香りを移す。

- ③ 2の肉を取り出し水分を拭き取り、クルミオイルで軽くフライパンで炒める。

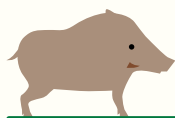
- ④ ③のガレットの材料をボールに入れよく混ぜる。

- ⑤ フライパンにクルミ油をひき、ガレット生地を直径7cmにお好み焼きの要領で両面半生状態に焼く。

- ⑥ 3の表面を軽く焼いたイノシシ肉を②の米糠とわらと能登塩の生地でイノシシ肉を包み230℃のオーブンで10分焼く。

- ⑦ 温かい所で20分余熱で蒸し焼きにする。
④のソースは酒類を鍋に入れアルコール分を飛ばし1/3まで煮詰める。イノシシの出し汁を入れ更に1/3まで煮詰める。バター8に対してこした酒粕を2にして混ぜて冷やし固めた酒粕バターを作り、その10gを煮詰めたソースの中に混ぜ込んでソースとする。

- ⑧ 盛付けはガレットの上にカットしたお肉を並べソースを上からかけ松の実を肉の上に置く。
→ 出来上がり



イノシシのコンフィとジャガイモのブリック包み揚げ ポーチドエッグ添え



いしかわジビエコンセプト

ハーブを混ぜた粗塩に漬け、低温の脂でゆっくりと火を通したイノシシ肉。保存食。

リヨネーズポテトと共にブリックで包み揚げサラダを添えました。

また、材料は年間を通じて手に入りやすいものとしております。

材料(4人前)

イノシシ(コンフィ)棒状 4本
ジャガイモ(メイクイン) 1個
パートブリック 1/2枚×4
サラダ油..... 適量

〈付け合わせ〉

ポーチドエッグ 4個
卵 適量
酢、塩 適量

野菜サラダ..... 適量
トレヴィス 適量
レタス 適量

〈ヴィネグレットソース〉
クルミ油 320cc
ピーナッツ油 160cc
赤ワインビネガー 90cc
シェリービネガー 90cc
塩、こしょう 適量

〈リヨネーズソース〉
玉ねぎ..... 600g
バター..... 適量
白ワイン..... 2ℓ
フォン・ド・ヴォー 2ℓ

- ①バターで玉ねぎを弱火で炒め色がついてきたら白ワインを少量加えこの作業を繰り返す。
- ②フォン・ド・ヴォーを加えしばらく煮詰らす。

※コンフィ…肉をその脂肪で煮たもの。保存食。
※ブリック…小麦粉から作る薄いクレープ状の皮。

手順

- ① イノシシのコンフィは棒状にカットする。テフロンフライパンにてポワレする。脂が出てくるので、すくってはかけながらこんがり焼き、別鍋にてリヨネーズソースを加え蒸し煮する。

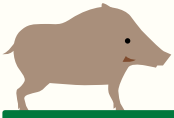
- ② ポーチドエッグは、湯を沸かし少量の酢と塩加える。あらかじめ器に割り入れた卵を静かに落とし、沸騰させずに3分間加熱して網であげ水分を切る。

- ③ ヴィネグレットソースで材料の野菜を和えて、野菜サラダをつくる。

- ④ 皮つきのままで茹でたジャガイモを輪切りにし、①とともに春巻きの要領でパートブリックで包む。

- ⑤ 180℃のサラダ油で揚げ、油を切る。

- ⑥ 器に5を盛り、ポーチドエッグ、野菜サラダを添える。



いしかわジビエのポテ 緑のチーズ焼き



いしかわジビエコンセプト

活用が難しいが販売価格が比較的安価な部位を使い石川の季節野菜で複合的な味にし、作り置きや冷凍保存が効く事、見た目の色鮮やかさにインパクトがあり県内外のイベント会場や道の駅PAなどでの販売に向いている事。物語のある美味しさである。

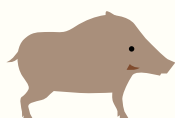
材料(4人前)

a	イノシシのスネ肉	160g
	ゴボウ	20g
	大根	20g
	里芋	40g
	長葱	20g
	塩	2g

b	薄力粉	50g
	無塩バター	50g
	全卵	50g
	粉チーズ	50g
	パセリ	10g
	砂糖	10g

手順

- ① aの材料全て粗めにフードプロセッサーにかけ、鍋に移したっぷりの水(2ℓ)で水分が無くなるまで煮込む。
- ② bの材料をボールに移し良く練り上げて薄く伸ばし140℃のオーブンで焼き固める。フードプロセッサーにかけ荒目の粉末にする。
- ③ 1を冷まし楕円形に成型しbのチーズクランチをまぶしオーブンで温め皿に盛りつける。辛子、南蛮味噌などを添えて出来上がり。



イノシシ肩ロース肉のロースト 石川産季節野菜のサラダとともに



いしかわジビエコンセプト

- ・石川県産農産物とマリアージュ
- ・家庭用レシピとして活用可能

材料(4人前)

ローストイノシシ

肩ロース肉…………… 300g
塩、コショウ…………… 適量
スパイス…………… お好みで

季節野菜

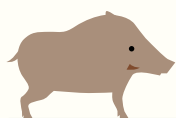
白菜…………… 約2枚
アイスプラント…………… 4枚
1本太 ネギ(ソテー)…………… 大2本
人参など(ロースト)…………… 小1本

シーザーズサラダドレッシング…………… 100cc
塩、黒コショウ…………… 少々

※ローストの目安 400g→18分ほど 500g→24分ほど

手順

- ① 肩ロース肉は、約1時間前には常温にだしておくこと。
- ② 肩ロース肉は、塩、コショウしておく。スパイスはお好みで。
- ③ フライパンを熱し、サラダオイルで焼き色をつけていく。
- ④ 豚肉と同様に、200℃くらいのオーブンでローストし、冷ましておく。(一晩おいたならば良し)
- ⑤ 白菜とアイスプラントは冷水につけて、パリッとさせておくこと。
- ⑥ ネギはななめ厚切りにして、ソテーしておく。
- ⑦ 人参は乱切りにし、油を絡ませてから、オーブンへ入れ、火を通しておく。
- ⑧ ローストをスライスし、表面に塩、黒コショウし、野菜を盛り付ける。
- ⑨ ドレッシングを流す。 → 出来上がり



イノシシ肩ロースの炭火焼きとトウルト 金沢大野のコンディマン



いしかわジビエコンセプト

命を頂くという気持ちでイノシシ肉のすべての部位を使うこと、それに石川県の地産地消をコンセプトに、能登の契約農家のオーガニック野菜と大野のコンディマンを組み合わせて付加価値をつけ、石川の食材を丸ごとPRするのが狙い。

材料(4人前)

イノシシ肩ロース	160g	〈コンディマン〉
〈トウルト〉		大野味噌
卵黄	1個	上白糖
パイシート(市販)	1枚	みりん
イノシシバラ肉	40g	くるみa
イノシシモモ肉	40g	くるみb
フォアグラ	20g	〈付け合わせ〉
エシャロット	20g	黒大根
ほうれん草の葉(大きめ)	8枚	青大根
ピスタチオ	5g	大根
コニャック	適量	あやめカブ
〈ソース〉		ラディツシュ
イノシシウデ肉	500g	シャドークイーン
ブイヨン	200cc	ころ柿
フォンドヴォー	300cc	ビーツ
玉ねぎ	50g	
ニンジン	30g	黒コショウ(砕いたもの)
セロリ	10g	マルドンの塩
ニンニク	2片	
タイム	1枝	
ローリエ	1枚	
黒粒コショウホール	5粒	
バター	15g	

手順

〈ソースを作る〉

- ① 鍋に油を熱し、2cm角に切ったイノシシウデで肉を全体にしっかり色づくようにして炒め、ザルにあげておく。
- ② その鍋の余分な油をすて、少量のバターを加え、ニンニク、小さい角切りにした玉ねぎ、人参、セロリを炒め1の肉を戻す。
- ③ トリのブイヨン、フンドヴォー、タイム、ローリエ、黒粒コショウを加え、弱火で約3時間煮て、目の細かいシノワで漉す。
- ④ 3を煮詰めて、塩で味を整え、水溶きのコーンスターチ(分量外)で濃度をつけソースとする。

〈トウルトを作る〉

- ⑤ イノシシバラ肉、モモ肉をフードプロセッサーにかけ荒いミンチにする。
塩、胡椒をし、熱したフライパンでさっと焼いて香ばしい香りをつけておく。
- ⑥ ピスタチオをローストして砕いておく。
- ⑦ エシャロットはみじん切りにして炒めておく。
- ⑧ フォアグラは5mm角にカットし、塩胡椒しておく。
- ⑨ ほうれん草の葉はさっとボイルし、広げて水気をきっておく。
- ⑩ 5~6をすべて合わせ、4のソースで調味し、香り付けにブランデーを少量加える。
- ⑪ 10を9のほうれん草の葉で包み円型に成型し、パイで包む。
- ⑫ 卵黄を溶き、11にハケで塗り、240℃のオーブンで約4分焼き完成とする。

〈金沢大野のコンディマン〉

- ⑬ 大野味噌に上白糖とみりんをませ、くるみaをすりおろしたもの、ローストして砕いたくるみbを合わせてコンディマンとする。

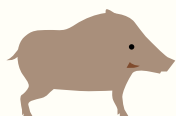
〈付け合わせ〉

- ⑭ 野菜はそれぞれ好みの形にカットし、塩胡椒し、炭火で焼く。シャドークイーンはコンフィ※にする。
- ⑮ ころもは味のアクセントなので、好みの大きさにカットする。
- ⑯ ビーツは皮つきのまま、アルミホイルで包み150℃のオーブンで約2時間ローストし、皮をむいて、ミキサーにかけて滑らかなピューレにする。ミネラルウォーターで濃度を調整し、塩で味を調える。

〈イノシシ肩ロース〉

- ⑰ イノシシ肩ロースは大きな塊のまま、塩胡椒し、炭火でじっくりと焼き上げる。
- ⑱ これらをバランスよく盛り付ける。
- ⑲ 黒コショウの砕いたものと13のコンディマンを添える。 → 出来上がり

※コンフィ…香草などと共に食材を低温の油で煮た料理。



鳥越産そば粉のガレットでロールした イノシシのリエット



いしかわジビエコンセプト

鳥越産そば粉のガレットでイノシシのリエットとお好み野菜を巻き込んだ料理です。

フルーツなども挟んで休日のランチにいかがですか？

また、材料は年間を通じて手に入りやすいものとしております。

材料(5人前)

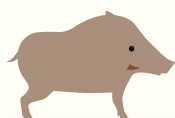
イノシシロース	250g	〈付け合わせ〉	
イノシシバラ肉	250g	グリーンサラダ	適量
塩	7g	コルニション	適量
黒コショウ	2g	トマトスライス	適量
白ワイン	200cc	トレビツ	適量
ニンニク	4片	お好み野菜	適量
タイム	1枝	ヴェネグレットソース	
ローリエ	1枚		
〈そば粉ガレット〉			
そば粉	250g		
塩	5g		
卵	1個		
牛乳	100cc		
水	100cc		
溶かしバター	50g		
バター	適量		

※ガレット…クレープのようなもの。

※リエット…脂肪分を加熱した上で、ペースト状にしたもの。

手順

- ① イノシシロースとバラ肉は20～30gの角切りにし、塩、こしょうを全体に均一にまぶし、ニンニクは縦半分に切って芽を取り除く。
- ② 平鍋に肉、ニンニク、白ワイン、タイム、ローリエを入れ、沸騰させないようにゆつくりと火を入れる。
- ③ 蓋をして2～3時間煮込む。アクは取らない。
- ④ 肉の繊維がほぐれてきたら火を止め、ザルにあげて煮汁をきる。煮汁はとりおく。
- ⑤ 肉とニンニクをミキサーで攪拌し、ペースト状になるまで煮汁を少しずつ加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ ボウルにそば粉と塩を入れ、中央に卵と牛乳を入れて内側から混ぜていき、水を少しずつ加え、天ぷらの衣位の固さの生地をつくり、溶かしバターを加えて混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で一晩おく。
- ⑦ 熱したフライパンにバター少量を入れ、2～3mmの薄さに流しいれる。強火で40秒間ほど、両面がキツネ色になるように焼き、アミにとり冷ます。
- ⑧ ラップの上にガレットを広げ、イノシシのリエットを2～3mmの厚さにぬり、グリーンサラダを散らし、千切りにしたコルニションをまんべんなく散らす。(好み野菜を使用)
- ⑨ ロール状になるよう端からしっかり巻く。
- ⑩ 斜めに1.5cm程度の厚さに切り、皿に盛る。コルニションと、グリーンサラダを添え、ヴィネグレットソースを周囲に流す。 → 出来上がり



イノシシ肉のロースト、アピシウス風フォアグラと加賀蓮根のアンサンブル



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉の脂身の少ない肩ロース肉を使用し香辛料と蜂蜜を混ぜあわせたスパイスをイノシシにナツペして焼き上げ、アクセントにフォアグラを添えて赤ワインソースとガルニには加賀蓮根のクリームニョッキをシューの中に閉じ込めました。

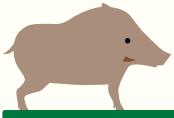
材料(4人前)

イノシシ肉 50g	4枚	赤ワイン	200cc
蜂蜜	80g	赤ワインピネガー	40cc
コリアンダー	15g	フォンドヴォー	250g
オレガノ	3g	加賀蓮根パウダー	25g
黒胡椒	4.5g	小麦粉	50g
いしる	3g	バター	少々
デイル	3g	塩	少々
キャラウエ	6g	胡椒	少々
フォアグラ 15g	4枚	コンソメ	50cc

※アピシウス…フランスの2ツ星レストランのスペシャリティの料理を再現しました。 ※ナツペ…かけること。

手順

- ① 蜂蜜から、キャラウエまでの材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。
- ② イノシシ肉に1の材料をナツペして1日寝かせる。
- ③ イノシシ肉は、1の蜂蜜をついたままの状態、バターにてフライパンにて焼き上げ10分間、82度のオーブンで焼き上げ、10分寝かせる。
- ④ 3からでたジュースを赤ワイン、赤ワインピネガーと一緒にセックまで煮詰め、フォンドヴォーを加えさらに煮詰める。
- ⑤ 煮詰めたソースに塩胡椒にて味を整える。
- ⑥ 小麦粉と蓮根のパウダーを混ぜあわせ、すいとんを作る要領で練り込み、コンソメと一緒に煮てからクリームを加え、味を整え、シューの中に詰める。
- ⑦ フォアグラに塩胡椒してから、ソテーする。
- ⑧ イノシシ肉をカットし、フォアグラをのせて、皿に盛り込みソースを流す。 → 出来上がり



イノシシ丼



いしかわジビエコンセプト

イノシシの肉の美味しさを一番感じて頂ける一品と思います。更に丼にすることで馴染みが有り、イベント等にも提供しやすく、地域の村や町おこしの料理として、奥様達も簡単に直ぐに取り入れることが出来ると思います。

材料(4~5人前)

イノシシ肉(スライス切り) 500g
 玉葱(千切り) 2個
 生姜(みじん切り) 少々
 香菜(三つ葉などで可能) 適量

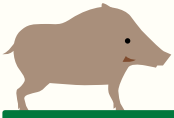
ご飯

たれ { 醤油 360cc
 みりん 120cc
 グラニュー糖 160g
 生姜、ニンニク 各1かけ
 旨み調味料 5g
 水あめ 40g

手順

先ずはたれを作る。醤油にニンニクと生姜を入れて約半分になるまで煮込み、そのまま冷ます。生姜、ニン

- ① ニクを取り出して、まわりや下に残った塩の結晶のような物を取り除き、きれいな上澄みを更に火にかけて、残りの調味料も加えて沸かす。
- ② 鍋で生姜少々と玉葱を炒めて、たれを少々加えて味を馴染ませて、ご飯の上に置く。
- ③ 鍋でイノシシ肉を焼き、たれを適量加えて味をからめて、丼の玉葱の上にならべて置き、更に残りたれを上からかけて、香菜を置き出来上がり。



イノシシ肉焼売



いしかわジビエコンセプト

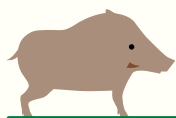
焼売は家庭で良く食べられていると同時に、挽き肉として使う為にイノシシの肉の部位も色々使えます。今回は焼売の皮で包みましたが、ラップなど活用して包むことも可能です。

材料(30人前)

イノシシの粗挽き肉	500g	砂糖	大さじ 2杯
玉葱(みじん切り)	200g	醤油	大さじ 1杯
干し椎茸(戻し、みじん切り)	4枚~5枚	昆布茶	大さじ 1杯
焼売皮(予備入れて)	40枚	オイスターソース	大さじ 1杯
		酒	大さじ 1杯
		生姜(すりおろし)	小さじ 2杯
		玉子	1個
		胡椒、胡麻油	各 少々
		片栗粉	大さじ 3杯

手順

- ① 椎茸の水気を布巾などで良く取る。
- ② 玉葱は片栗粉と混ぜ合わせて置く。
- ③ 挽き肉に1の椎茸と調味料の全てを加えて良く練り混ぜ合わせる。
- ④ 3の挽き肉に2の玉葱を加えて混ぜ合わせ、バットに移し冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 焼売の皮で4の混ぜ合わせた物を包み、約8分~10分間蒸籠で蒸して出来上がり。



加賀蓮根餅 (加賀蓮根とイノシシの挽き肉の和え天麩羅)



いしかわジビエコンセプト

イノシシの未利用部位を挽肉にして加賀蓮根と合わせて揚げることで、サクサクした食感を楽しめます。天ぷら粉にはパリッと揚がるよう工夫していますが、家庭でも簡単につくることができます。

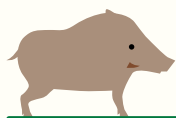
材料(4人前)

蓮根	120g	(天ぷら粉)	
イノシシ挽き肉	60g	薄力粉	100g
玉葱	20g	片栗粉	15g
クワイ(缶詰)	40g	白玉粉	15g
		ベーキングパウダー	10g
(調味料)		塩	少々
片栗粉	小さじ2杯	サラダ油	少々4
葱油	小さじ1杯		
オイスターソース	小さじ1杯	※オレンジソース	
砂糖	小さじ1杯		
塩	少々		
粉末柚子	少々		
卵黄	少々		

※

手順

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② イノシシの挽き肉に調味料すべてを入れて良く練る。
- ③ 2のイノシシの挽き肉に1の野菜を加えて更に混ぜ合わせる。
- ④ 3の練り合わせた材料を3cm位の団子状態にする。
- ⑤ お皿にサラダ油をぬり、4の団子を置き、押しながら煎餅状にする。
- ⑥ 5を蒸し器で数分蒸し、天麩羅粉を溶いて揚げ、お皿に盛り付け、オレンジソースを添える。 → 出来上がり



糖醋イノシシ捲

(イノシシ肉の野菜巻き 能登いちじく入り甘酢ソース)



いしかわジビエコンセプト

彩り野菜を使って切り口をカラフルにし、能登いちじくのソースで華やかに仕上げ、彩り豊かな家庭料理にしました。

材料(4人前)

イノシシロース「スライス」4枚	120g
青ピーマン	2/3個
赤ピーマン	半個
玉葱	1/4個
生椎茸 中サイズ	2枚
ブロッコリー&カリフラワー	適量

①イノシシ肉の漬け液

水	100cc
重曹小さじ{良く混ぜあわせる}	1/4杯

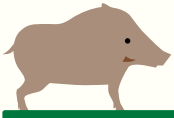
★肉の下味 塩、胡椒

※甘酢ソース

酢	180cc
砂糖	50g
氷砂糖	50g
塩	4g
ケチャップ	35g
能登いちじくジャム	50g
水	20cc
レモン汁	少々
☆食紅	適量

手順

- ① イノシシロース肉を①の漬け液に10分位浸けて、布巾で水気を取り軽く塩胡椒をふる。
- ② 野菜等は全て細切りにして、塩を少し入れたお湯でさっと湯通しして氷水に冷やし、水気を切って置く。
- ③ 甘酢ソース材料のレモン以外を鍋で混ぜながら沸かし、火を止めてからレモン汁を加える。
- ④ 1のイノシシ肉で2を巻いて行き、端を水溶き小麦粉で止めて、片栗粉を全体にまぶして置く。
- ⑤ ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切り分けて、塩茹でしてお皿に盛り付ける。
- ⑥ フライパンに油を少々馴染ませて、4の肉を入れて油を少しづつ加えながら焼き火が通ったら切り分けて5のお皿に切り分けて盛り付ける。
- ⑦ 3の甘酢ソースを再度熱くして、水溶き片栗粉でとろみを付けて6の肉の間からソースを流して出来上がり。



うりぼうのハム 酒粕風味



いしかわジビエコンセプト

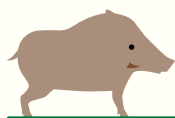
ご家庭で出来るうりぼうのハムです。くせのないうりぼうのモモ肉を塩麴や日本酒、酒粕に漬け込んだ郷土色豊かな、家庭で出来るハムです。

材料(6人前)

仔イノシシモモ肉(80g)	2ケ
山椒の粉	適量
塩麴	80g
酒粕	50g
日本酒	40cc

手順

- 仔イノシシモモ肉の塊80g、2ケに粉山椒をふりかけ軽く揉み塩麴80gを厚手のビニール袋の中に一緒に
- ① 入れ、中の空気を抜き固く袋を結び1日漬け込み、1日置いて75℃のお湯の中に肉が入ったビニール袋を入れ、浮き上がらないように落とし蓋をして約30分加熱する。
 - ② 火が入ったら、氷水に落とし良く冷まし肉を取り出し酒粕を日本酒で溶いて肉と一緒に又ビニール袋に入れ一晩置いてから、酒粕をよく拭き取り好みの厚さにスライスして酒粕風味のハムとする。 →出来上がり



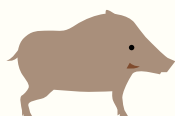
イノシシ肉の白ハム



いしかわジビエコンセプト

イノシシの白ハム(スモークをかけていないハム)

すべての部位を使用可能。スモークにするとより香ばしく香り豊かに食べられる。

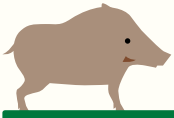


イノシシの冷製アイスバイン風



いしかわジビエコンセプト

肩から前足にかけての部位を塩漬け後、塩抜きして香辛料とともに火を入れアイスバイン風にし、冷製にする。コラーゲンが多い前足が最も適するが、すべての部位が使用可能。



イノシシの田舎味噌煮込み



いしかわジビエコンセプト

白山ふもと会の食肉処理場では、イノシシ・シカ・クマなどを処理していますが、くず肉、すじ肉などがたくさん出ます。

こうした部位でもおいしく食べられるよう、石川の田舎味噌を使い土手煮風に作りました。

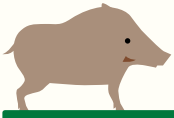
酒のつまみ等に合います。

材料(10人前)

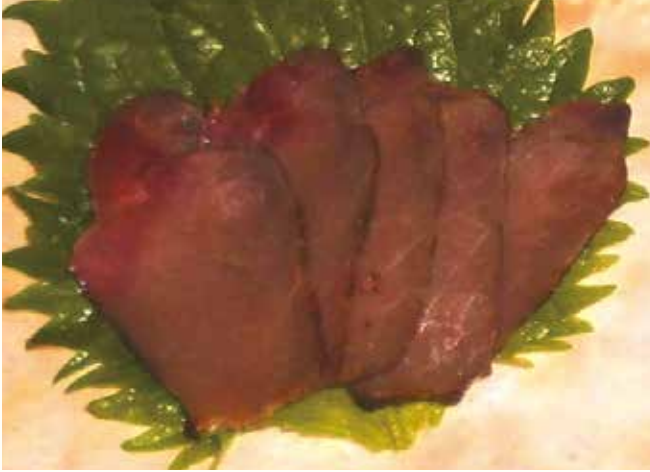
イノシシくず肉	500g	田舎味噌(できたら2種類混合)	70g
しょうが	10g	みりん	50cc
青ネギ	少々	酒	50cc
(下処理材料)		砂糖	適量
		水	肉がかぶる程
		お好みでとうがらし、ネギ	

手順

- ① 圧力なべに水・しょうが(スライス)・青ネギをかける。(捨てるようなネギの青い部位を利用)
- ② 蒸気が出始めたら、弱火で5~10分間煮る。(筋が多い場合は時間多めに)
- ③ 圧力が抜けたら、冷水で良く洗い、ネギ、しょうがはすてる。
- ④ 鍋に移し替え、水、味噌、みりん、酒、砂糖(砂糖はお好みで調整)を加え弱火にかける。
- ⑤ 汁が半量になったら火から下ろし、荒熱を取ったら、冷蔵庫で一晩寝かす。
※冷蔵庫で一晩寝かすことで、肉の中まで味噌味が染み込み、美味しくなります。
- ⑥ 盛りつけ、さらしネギをかけて頂く。→ 出来上がり



イノシシの醸し漬け



いしかわジビエコンセプト

平成27年3月21・22日の全国発酵食品サミットin白山に向け開発した商品で、すべての部位を利用する事ができます。

日本酒やワイン等に合う様に加工しました。余韻の残る高級珍味に変わります。

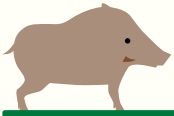
材料(10人前)

イノシシ肉(すべての部位) 1kg サラダオイル等 少々
*醸したれ 400g

※醸したれは、吉市醤油(白山市)のものを使用。

手順

- ① イノシシ肉を水道水にさらした後、筋に平行に切る。
- ② ガーゼ等で包み約30日漬けこみます。(空気が入らないように敷き詰めてください)
- ③ ご家庭で調理される場合は、丸のままフライパンで弱火でゆっくり返しながら焼き、アルミホイル等で蒸し焼き状態にしてから、薄くスライスして盛り付ける。
- ④ オープンで焼いても良い。できるだけ低温で、芯温計が有る場合は85度) → 出来上がり



イノシシの糠・酒粕漬け



いしかわジビエコンセプト

平成27年3月21・22日の全国発酵食品サミットin白山に向け開発した商品です。

イノシシのバラ肉や肩肉等を米糠・酒粕で漬け込みました。

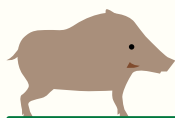
簡単に漬け込みでき、色もきれいに出来上がり香ばしく、お酒のつまみに合います。

材料(10人前)

イノシシ肉(バラ肉・肩肉など).....	500g	塩	50g
米糠	1kg	ビール.....	適量
酒粕	100g		

手順

- ① イノシシ肉は水道水で良く洗い水分をよく切っておく。
- ② 糠、酒粕、塩をよく混ぜ糠床を作る。
堅い場合は酒かビールで耳たぶぐらいの柔らかさになるまで練りこむ。
- ③ 2の糠床、肉を順に重ね、軽く重しを乗せておく。(出来るだけ隙間のないようにつける)
- ④ 10日ぐらいで食べ頃になります。(ビール使用時)
- ⑤ 肉を糠から取り出し、表面の水分がなくなるまで十分に乾かす。(水分を拭き取っても良い)
- ⑥ オープンかフライパンで弱火で蒸し焼きにし、薄くスライスして盛り付ける。 → 出来上がり



イノシシと堅豆腐の肉味噌



いしかわジビエコンセプト

イノシシ肉の安価な部位を使用し、肉味噌にすることで、様々な料理に応用できるため、家庭料理としても取り入れられ易い。

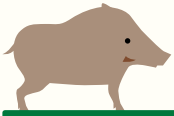
堅豆腐と合わせることで、白山麓らしさを出しました。

材料(10人前)

イノシシのスネ肉	300g	味噌	100g
堅豆腐	300g	砂糖	15g
酒	100cc	生姜	15g
みりん	100cc	ゴマ油	適宜
ネギ	100g	唐辛子	適宜

手順

- ① ネギと生姜をみじん切りにし、イノシシ肉はミンチにする。
- ② 軽く油を引いた鍋にネギと生姜を入れ、弱火にかける。
- ③ 香りが立ってきたら、堅豆腐を手で崩しながら入れ、木べらで更に崩しながら炒める。
- ④ パラパラになってきたら、イノシシ肉を入れ、木べらで崩しながら炒める。
- ⑤ 酒、みりん、味噌を入れて、煮詰める。
- ⑥ 水分が飛んだら、ゴマ油、唐辛子を入れて全体を混ぜ合わせる。→ 出来上がり



イノシシ肉のスモークハム



いしかわジビエコンセプト

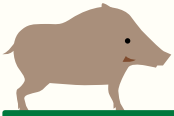
未利用部位でも使用可能で上品な香りとイノシシ本来の味を引き出した一品です。

材料(30人前)

イノシシ肉	10kg
総合香辛料及び調味料	2.3%
塩	1.8%
水	30%
砂糖	0.7%

手順

- ① 冬期で10日間・夏期で7日間 冷蔵庫で漬け込む。
- ② 水洗いして水分を取り整形し真空包装する。
- ③ 80℃でボイルする。(芯温75℃1分)
- ④ 氷で冷やし芯まで冷めたら再真空し冷蔵庫で保管する。
- ⑤ 翌日、真空包装をはずし冷燻で1時間30分スモークする。
- ⑥ 真空包装し、冷蔵庫で管理する。→ 出来上がり



イノシシ肉のソーセージ



いしかわジビエコンセプト

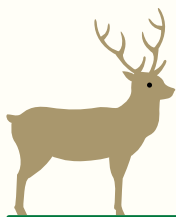
ヨーロッパ風味を感じつつも、日本人にも受け入れられる味に仕上げられた一品です。

材料(30人前)

イノシシ赤身肉	8.3kg
豚背脂	1.7kg
総合香辛料	0.5%
調味料	1%
塩	160g
グラニュー糖	60g
香り水(骨等からとった出汁)	1.8ℓ
香料	少々

手順

- ① 赤身肉・豚背脂を5cm角に切る。
- ② 総合香辛料・調味料・香料で2日間冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 挽肉にし、香り水(出汁)を加え練り込み、羊腸に詰める。
- ④ 乾燥→熱処理スモークする。(芯温75℃1分)→冷却
- ⑤ 真空包装して冷蔵庫で保管する。→ 出来上がり



シカ肉のハンバーグ トマト & チーズ



いしかわジビエコンセプト

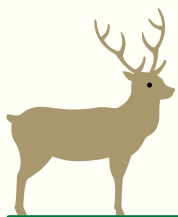
- ・家庭用レシピとして活用可能
- ・未利用部位の活用
- ・通年の利用が可能

材料(4人前)

シカ肉(ミンチ用)粗挽き	400g	トマトソース	320g	
A {	玉ねぎ(みじん切り)大	1/2個	MIXチーズ	200g
	パン粉	4つまみ	オレガノ、タイム	適量
	牛乳	50ccほど	パセリみじん切り	適量
	卵	1個	芽キャベツ(季節野菜)	1人6~7個
	スキムミルク	大さじ2杯		

手順

- ① Aの材料を合わせておく。
- ② ミンチ用のシカ肉と合わせ、塩、コショウで味つけする。
- ③ 整形して、フライパンで焼き色をつける。
- ④ オレガノ、タイムをのせ、MIXチーズを乗せる。
- ⑤ 180℃のオーブンで、5~6分、火を通す。
- ⑥ トマトソースをしき、ハンバーグをのせ、パセリをちらす。
- ⑦ 芽キャベツを飾る。→ 出来上がり



シカ・フォワグラ・能登牡蠣のラグー パイ包み



いしかわジビエコンセプト

シカ肉の赤ワイン煮込みにフォワグラと牡蠣を加えることによりコクとうま味が料理全体に加わり、パイ包みにすることで香りも楽しめるメニューです。贅沢な冬の一皿です。

材料(4人前)

シカ肉ラグー(35g) 145g
 牡蠣貝 4個
 フォワグラ 80g
 大根 120g
 マデラソース 下記全量
 マデラ酒 適量
 塩・胡椒 適量
 砂糖 適量
 無塩バター 適量
 パイ生地 (直径10cm) 4枚
 卵黄 適量

〈マデラソース〉

エシャロット(シズレ) 80g
 無塩バター 16g
 マデラ酒 500ml
 フォン・ド・ヴォー 320ml
 無塩バター(モンテ用) 160g
 塩・胡椒 適量

〈シカの煮込み〉

シカ肉 1kg

〈マリナード〉

玉ねぎ 50g
 人参 30g
 セロリ 10g
 赤ワイン 適量
 にんにく 1片
 ローリエ1枚 1枚

塩・胡椒 適量
 薄力粉 適量
 サラダ油 適量
 赤ワイン 300ml
 ジュ・ド・ヴォライユ 50ml
 水 200ml

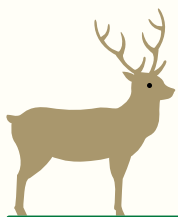
※ラグー…煮込み料理。

手順

- ① シカ肉をマリネする。塩をしたシカとサイの目にカットしたミルポアで一晩マリネ。
- ② シカと野菜を取り出し水分をふきとりそれぞれ別に薄力粉まぶしサラダ油で香ばしく焼く。
- ③ 肉の鍋にマリネした赤ワインと新しい赤ワイン、ジュウ・ド・ヴォライユと水を加え沸騰させアクを取り2のミルポアとローリエ・ニンニクを加え肉が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ シカ肉ラグー3を1/2カット。赤ワインで軽く煮込み塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 牡蠣を殻から外し、牡蠣から出る海水を鍋に入れ掃除した牡蠣を軽く火を入れる。
- ⑥ 大根をバターで炒め、塩を加え、砂糖数回に分けて加えながらキャラメリゼする。
- ⑦ フォワグラは、塩・胡椒し強火で表面だけをさっと焼く。
- ⑧ 4と5を合わせて器に盛る。上に6と7のソテーをのせる。
- ⑨ 8にマデラソースを上から注ぐ。すべての具材に絡まる量を加え、最後にマデラ酒をたらす。
- ⑩ 9にパイ生地をかぶせ200℃のオーブンで10分間程度焼く。

〈マデラソース〉

- ① エシャロットをバターでスエする。
- ② マデラ酒を加え、全体が1/5まで煮詰める。
- ③ フォン・ド・ヴォーを加えてさらに煮て漉す。 → 出来上がり



シカ肉のカスレ



いしかわジビエコンセプト

一頭丸ごと使う料理で季節の地元食材と組み合わせる。家庭では手を出さない料理で一皿としての付加価値をつけ、レストランに食べに来てもらうのが狙い。それでシカを高級食材へとグレードアップさせたい。

材料(4人前)

〈シカソーセージ〉

シカ赤身肉	160g
豚背脂	100g
ナツメグパウダー	少量
コリアンダーホール	少量
豚腸	適量

〈カスレ〉

シカシタマ	120g
シカラムイチ	120g
白いんげん(乾燥)	80g
トマトピューレ	160g
ラード	適量
ニンニク	2片
玉ねぎ	1/2個
ニンジン	1/3本
シカだし汁	500cc
パン粉	適量

〈シカのだし汁〉

シカ骨	1kg
シカくず肉	0.2kg
玉ねぎ	1個
ニンジン	1/2本
セロリ	1/2本
赤ワイン	300cc
水	5ℓ
ローリエ	1枚
タイム	1枝

〈付け合わせ〉

ゴボウ	1本
ゆり根	1個
能登栗	4個
銀杏	12個
加賀丸いも	1/2個

※カスレ…フランス、ラングドック地方の伝統的な煮込み料理。

手順

〈ソーセージを作る〉

シカ赤身肉を 塩：胡椒：グラニュー糖：ナツメグ：コリアンダー

① 12：1.5： 2 ： 1 ： 1

の割合の合わせ塩で肉に対して1.2%の分量で一晩マリネする。

② 1の肉と豚背脂をフードプロセッサーにかけ、荒いミンチ状にする。

③ ボールにうつし、クラッシュした氷を少し加え、肉の温度が上がらないようにしっかり混ぜる。

④ 豚腸につめ、スモークをかけて香りをつけたのち、65℃のお湯で約20分火を入れる。
つるして乾燥させておく。

〈シカのだし汁を作る〉

⑤ シカの骨とシカくず肉を200℃のオーブンで、しっかり焼き、ザルにあげ油をきっておく。

⑥ 玉ねぎ、ニンジン、セロリは大きめの角切りにカットし、キツネ色になるくらいまで炒め、油をきっておく。

⑦ 5～6を鍋に入れ、赤ワインを注いで、1/3まで煮詰め、水を加え塩、タイム、ローリエを加え弱火で約6時間煮て、漉して、シカのだし汁とする。

〈付け合わせの野菜〉

⑧ ごぼう、ゆり根、栗、銀杏、丸いものは好みの大きさにカットし、それぞれ下ゆでしておく。

⑨ 白いんげん豆は一晩水につけておき、シカのだし汁(分量)で柔らかくなるまで煮る。

〈仕上げ〉

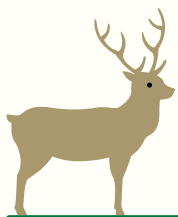
⑩ ココットにラードを熱しニンニクを加え、香りが出たらみじん切りにした玉ねぎ、ニンジンを加え炒める。

⑪ シカシンタマ、ラムイチは3cm角にカットし、塩胡椒してフライパンで焼く。

⑫ シカのソーセージもフライパンで焼く。

⑬ 10のココットに11の肉、12のソーセージ、9の白いんげんとシカのだし汁、8の野菜、トマトピューレをいれ、塩胡椒で調味し200℃のオーブンで煮込む。

⑭ 仕上げにパン粉をふって、サラマンドルで焼き色をつける。 → 出来上がり



シカ肉のロースト、ポワブラードソース古代米のリゾットを添えて



いしかわジビエコンセプト

シカ肉のヘルシーさを強調した内容で、赤ワインに漬け込むことによって野生の香りを抑え、黒胡椒のアクセントと湯涌柚子の香りを効かせ、付け合わせには石川県産のリゾット米と古代米を混ぜあわせ、通年提供できます。

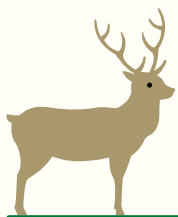
材料(4人前)

シカ肉ロース50g	4枚	イタリア米「石川県産」	100g
赤ワイン	500cc	古代米	30g
フォンドヴォー	250cc	チヨリソー	25g
ジュードシヴルイユ	250cc	赤ピーマン	1個
柚子	1個	クルジェット	1/2本
角砂糖	2個	生クリーム	80cc
赤ワインビネガー	50cc	チキンブイヨン	300cc
バター	100g	パルミジャーノ	70g
塩	少々	塩	少々
黒胡椒	少々	胡椒	少々
香草「ローズマリー、タイム」	適量	にんにく	少々

※ポワブラード…黒胡椒をきかせた調理法 ※ジュードシヴルイユ…シカ肉の筋と骨からとったソース

手順

- ① シカ肉は一晚、タマネギ、セロリ、エシャロット、香辛料と一緒に赤ワインでマリネする。
- ② 柚子の皮に角砂糖をこすりつけ、角砂糖に香りをつける。
- ③ 1の赤ワインを漉して、赤ワインビネガーと砂糖を加え、セックまで煮詰める。
- ④ 煮詰めた赤ワインに、フォンドヴォーとシカのジューを加え更に煮詰めてバターを加え、ソースとする。
- ⑤ シカ肉のまわりに黒胡椒をまぶして、バターでソテーして、58度のオーブンにて30分火を入れ、20分休ませる。
- ⑥ ニンニクを香り付けでソテーしてから、ブイヨンを加えお米を入れてブイヨンを入れながら炊きあげる。仕上げに生クリームとパルミジャーノ、トリュフオイルを加え味を整える。
- ⑦ シカ肉をカットして、リゾットの上ののせて、ソースを流す。
- ⑧ 付け合わせの野菜は、その時の旬の野菜を添える。 → 出来上がり



石川県産シカの藁焼き 野芹と煎り米ソース



いしかわジビエコンセプト

シカ肉の活用。

県内産のお米とその藁を使い特別感を出す。

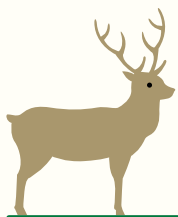
藁の燻製香と煎り米の香ばしさがシカ肉の野趣を引き立てる。

材料(4人前)

シカ肉	200g	芹	10g
米	20g	稲藁	50g
塩、胡椒、サラダ油	適量	糀味噌	2g
バター	20g	小松菜	1束
シカ出し汁	120cc		

手順

- ① シカ肉は塩、胡椒をしサラダ油とバターを掛けながらフライパンでレアに焼き上げる。
- ② シカ肉を藁を燃やしたところにかざし香りをつけて休ませておく。
- ③ シカの出し汁に強く焙煎したコメを加え香りに移し味噌を加え旨味をのせ刻んだ芹を加えソースとする。
- ④ 小松菜のソテーを敷いて一口大に切ったシカ肉を盛りソースを掛けて出来上がり。
草食のシカは鉄分を多く含み青菜との相性が良い。→ 出来上がり



小松東山地区で捕獲されたシカ背肉のソテー 赤ワイン風味のジビエソース 無花果入りポテトのピューレ添え



いしかわジビエコンセプト

イノシシは石川の発酵食文化を技法に取り入れた、シカはフランスの古典料理をベースに現代風に調理した。付け合せの野菜もシカが山で食していただろうとイメージして無花果・芋・木の実を用意した。

材料(10人前)

① {	玉葱	1ケ	シカ骨・シカのくず肉,筋	1kg・500g
	人参	1本	トマト中・トマトペースト	2個・35g
	セロリ	1本	玉葱	150g
	エシャロット	30g	人参	130g
	にんにく	1片	セロリ	100g
オリーブ油	60cc	エシャロット	40g	
ブーケガロニ(ソース用・出し汁用)	2束	ニンニク	30g	
白ワイン	800cc	赤ワイン	1.5ℓ	
白ワインピネガー	500cc	ピーナッツ油	少量	
粒こしょう(ソース用と出し汁用)	25粒	塩	少量	
		鶏の出し汁	1,2ℓ	

手順

- ① ①の野菜は薄くスライスして、鍋にオリーブ油を入れ、火にかけ野菜を入れ弱火で火を入れる。

- ② 白ワイン, 白ワインビネガーとブーケガロニを入れ沸騰したら弱火にして15分煮てマリネ液とする。

- ③ シカ肉を2のマリネ液に1日間漬ける。

- ④ シカの出し汁を作る→シカの骨, スジ肉をよく炒め油を切る。野菜も炒めてその中に入れ赤ワインを煮立たせてから、その中に入れ、シカの出し汁を入れスパイス等を入れ灰汁を取りながら2時間半煮てこす。

- ⑤ ソースを作る→赤ワインとポルト酒を煮詰め、4のシカの出し汁を入れて1/3まで煮詰めてソースとする。

- ⑥ シカ肉はマリネ液から取り出し1人前80gにカットして、水分を拭き取り塩, こしょうしてフライパンにピーナッツ油を入れオイルを回しかけながら火を通す。

- ⑦ マッシュポテトに無花果を入れピューレにして皿にしきミディアムウエルダンの状態に焼いたシカ肉を乗せソースをかけて出来上がり。

いしかわ

ジビエ料理 レシピ集

発行

石川県農林水産部里山振興室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1

TEL.076-225-1631

平成29年3月発行